

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ
ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Б. Б. Коновальчук, Г. П. Грибан, * П. Б. Пилипчук
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,*

** Житомирський національний агроекологічний
університет*

Анотація. У статті представлені причини, що заважають студентам займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю та виявлені мотиви, які сприяють залученню студентів до активних занять фізичними вправами і різними видами спорту з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, фізкультурно-оздоровча діяльність, мотивація, студенти.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань, котре поставлено перед системою фізичного виховання у вищих навчальних закладах, є формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності як під час навчального процесу з фізичного виховання, так і у позанавчальний час.

Вся система фізкультурно-оздоровчих заходів має бути спрямована на зміцнення здоров'я і підвищення рівня розвитку фізичних здібностей студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Аналіз останніх досліджень. Навчання у вищому навчальному закладі це напружена розумова праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні низької рухової активності. Студентська молодь зазнає великого навантаження не лише дії природних чинників (спадковість, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (умови життя, побут), але й у результаті внутрішньої морфофункціональної перебудови організму, гіподинамії, що приводять до порушень адаптаційних процесів організму з наступним розвитком різних відхилень та захворювань [3, с. 8].

Певною мірою на підвищення розумової працездатності та перебіг мислительних процесів студентів суттєво впливає фізкультурно-оздоровча діяльність. Динаміка швидкості перебігу розумових процесів свідчить про те, що найскладнішим і напруженим для студентів є перший курс. Студенти першого курсу суттєво відрізняються від студентів другого, третього і четвертого курсів щодо швидкості і якості вирішення завдань. Студенти першого курсу починають навчання на значно зниженому функціональному рівні і до кінця навчального року не можуть відновити розумову працездатність [5, с. 52–57]. Тому залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності є важливим чинником формування здорового способу життя. Здоров'я і навчання студентів

взаємозалежні та взаємообумовлені. Для того, щоб студенти адаптувалися у вищих навчальних закладах, зберегли і зміцнили здоров'я під час навчання необхідно займатися систематично фізичними вправами [1–3]. Проте за науковими даними останніх років спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді [2, 3]. Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не можуть забезпечити відновлення розумової працездатності, попередити захворюваність, що виникає на фоні хронічної втоми тощо [1–4]. Вирішенню цієї проблеми сприяє достатня фізкультурно-оздоровча діяльність у вищих навчальних закладах.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці чинників формування мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах.

Результати досліджень та їх обговорення. Наукові спостереження показують, що традиційна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах призводить до зниження зацікавленості студентів засобами фізичної культури і спорту. За даними наукових досліджень Г. П. Грибана [3] основними причинами, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами та спортом є: відсутність вільного часу на що вказує 61,5 %, лінощі – у 35,9 %, відсутність належних умов для проведення занять у 24,0 %, хвороби і травми – 16,8 %, відсутність коштів для придбання інвентаря, форми і абонементів – 13,6 %, відсутність бажання – 12,2 % тощо. Аналіз причин показує, що студенти ще до вступу у вищі навчальні заклади мають дуже низьку мотиваційну спрямованість щодо здорового способу життя, не

вміють розпоряджатися вільним часом, більше мають потяг до телепередач, інтернету, байдикування тощо.

Тому вивчення мотивів та інтересів студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та засобів їх активізації суттєво може вплинути на загальну фізичну активність студентів. У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб.

Фізкультурно-спортивна спрямованість особистості все ж не може бути визначена лише на основі врахування її потреб та інтересів. Дуже важливо знати і враховувати ціннісні орієнтації особистості студента. Одні і ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Визначивши основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом, можна експериментально оцінити їх рейтингову значущість в загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є: покращання здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування постави, будови тіла та позбавлення недоліків статури. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів як у чоловіків і жінок, так і у їх однокурсників з інших навчальних закладів (табл. 1). У чоловіків оволодіння спортивними вміннями та навичками займає п'яте рангове місце, а у жінок – шосте; одержання задоволення від занять, проведення досугу та відпочинку займає як у чоловіків, так і жінок – четверте рейтингове місце, окрім студенток ЖНАЕУ – п'яте; бажання позбавитися зайвої ваги та бути привабливим – у чоловіків на останньому, а у жінок – четвертому і п'ятому місцях.

Таблиця 1

**Мотиви, що сприяють залученню студентів
до фізкультурно-оздоровчої діяльності
(рангове місце, n = 187)**

Мотиви	Стать	Навчальні заклади	
		ЖДУ ім. І. Франка	ЖНАЕУ
Покращання здоров'я	чол.	1	2
	жін.	1	1
Підвищення рівня фізичної підготовленості	чол.	2	1
	жін.	3	3
Формування постави, будови тіла та позбавлення недоліків	чол.	3	3
	жін.	2	2
Одержання задоволення від занять, проведення досугу та відпочинку	чол.	4	4
	жін.	4	5
Оволодіння фізкультурно- оздоровчими та спортивними уміннями та навичками	чол.	5	5
	жін.	6	6
Бажання позбавитися зайвої ваги та бути привабливим	чол.	6	6
	жін.	5	4

Натомість динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичної культури та спорту під час навчання у вищих навчальних закладах показує, що не всі студенти розуміють їх значення для дотримання здорового способу життя, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я. Анкетне опитування показало, що основними причинами, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами та спортом, є: відсутність вільного часу, на що вказує 59,4 % – чоловіків і 61,1 % – жінок; відсутність належних умов для проведення занять, відповідно – 41,6 %

53,8 %; лінощі – у 21,7 % у чоловіків і 22,5 % у жінок; хвороби і травми – 17,2 % і 19,3 % (рис. 1). Існує ще велика низка причин, які заважають студентам залучатися до фізкультурно-оздоровчої діяльності, це і відсутність коштів для придбання інвентарю, навиків та умінь виконання вправ, сором'язливість тощо.

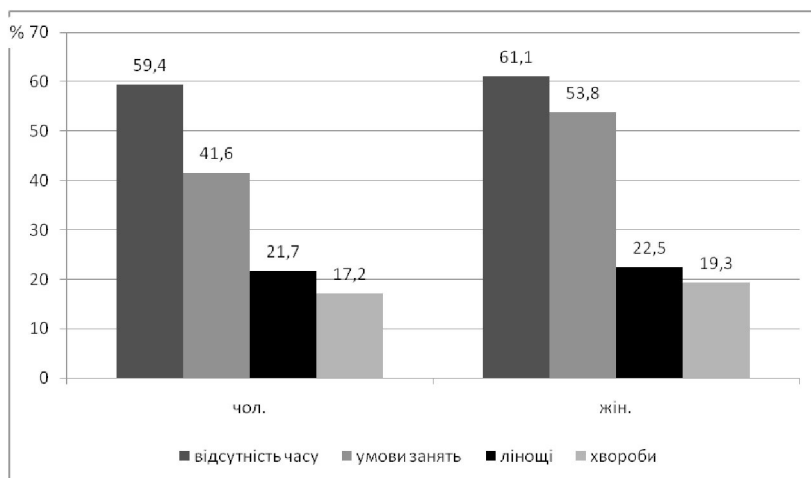


Рис. 1. Чинники, які негативно впливають на мотивацію студентів щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності

Формування мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності потребує більш поглибленої їх підготовки за декількома напрямками: теоретичним, який забезпечує знаннями вибору засобів формування і розвитку фізичних якостей, навичок та умінь; методичним, направленим на забезпечення освітнього рівня студентів та їхньої орієнтації в галузі фізичної культури і спорту; психологічним, який розширює фізкультурно-оздоровчу направленість студентів.

Висновки. Залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності має формуватися у навчальному процесі з фізичного виховання. При цьому викладач має зробити правильний добір найбільш ефективних методів, засобів і форм фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих заходів, необхідних студенту у життєдіяльності. Такими засобами можуть бути ціленаправлені фізичні вправи, які підібрані в повній відповідності із завданнями розвитку фізичних якостей та уподобань студентів.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 25–28.
2. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г. П. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі / Г. П. Грибан, Д. О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – С. 219–222.
5. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 121 с.